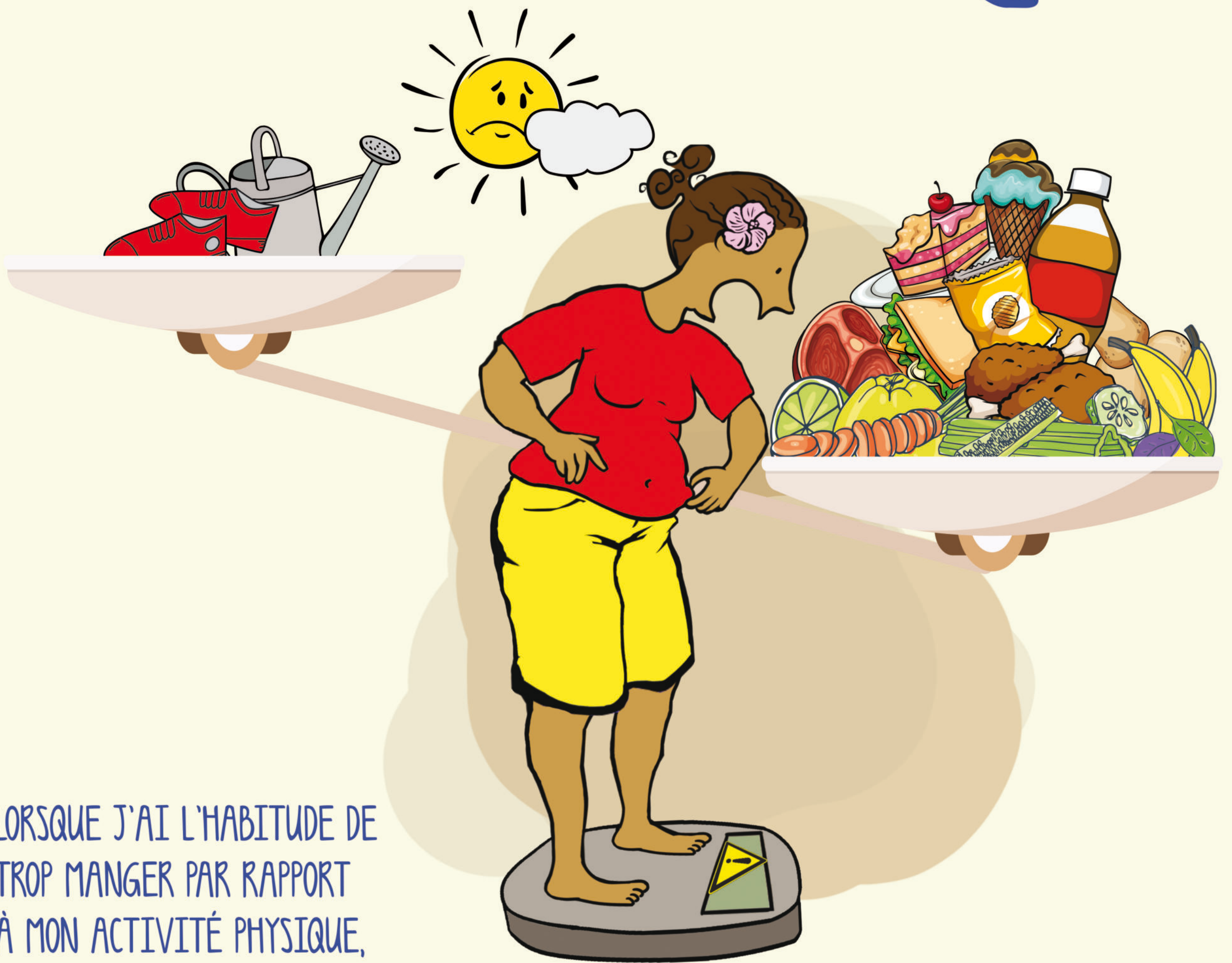


# JE BOUGE, JE MANGE, JE CHERCHE MON ÉQUILIBRE



LORSQUE J'AI L'HABITUDE DE TROP MANGER PAR RAPPORT À MON ACTIVITÉ PHYSIQUE, JE RISQUE DE GROSSIR PROGRESSIVEMENT.

POUR RETROUVER UN POIDS FAVORABLE À MA SANTÉ, JE CHOISIS DE :  
MANGER MOINS : UNE SEULE ASSIETTE D ALIMENTS VARIÉS PAR REPAS SUFFIT  
MANGER MOINS D ALIMENTS GRAS ET SUCRÉS  
ET BOUGER D'AVANTAGE, PLUS SOUVENT ET PLUS LONGTEMPS

Pour tous renseignements :  
**Tél : 25.07.72**  
f mangemieuxbougeplus  
preventionsurcharge@ass.nc  
www.mangemieuxbougeplus.nc